Domingo 15 de diciembre del 2024 | Año 40 | Nº 14,752 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

EN SU CAUTIVERIO FUE TORTURADO Y LE ARRANCARON LAS UÑAS

EMPRESARIO SECUESTRADO

RESCATAN A EMPRESARIO A BALAZOS

Criminales de Los Sanguinarios de El Agustino pedían dos millones de soles. Policía abatió a un hampón que tenía una granada. Hay nueve venezolanos detenidos. PÁGINA 2

DROGA EN PALTAS

Casi media tonelada de coca iba a ser enviada a España. PÁG. 3

"NO ES TÓXICO"

Giuliana defiende su romance con salsero y se encuentra feliz. PÁG. 9

✚ Agentes llegaron al lugar donde lo tenían en cautiverio y detuvieron a nueve venezolanos.
✚ Un criminal intentó lanzar una granada, pero fue abatido a balazos.



POLICÍA LOGRÓ RESCATAR A COMERCIANTE POR QUIEN PEDÍAN 2 MILLONES DE SOLES

EMPRESARIO SECUESTRADO

Empresario fue torturado

María Aybar

Un empresario dedicado a la publicidad virtual, fue rescatado por la Policía tras ser privado de su libertad y escondido en una guarida, por una banda de secuestradores extranjeros en El Agustino.

Los criminales exigían a sus familiares el pago de dos millones de soles a cambio de dejarlo libre.

La víctima José Dámaso Sotelo (39) durante el tiempo que estuvo secuestrado, fue golpeado y torturado hasta le arrancaron las uñas.

Los detectives de la División de Secuestros, al mando del jefe de la Dirincri, general PNP Marco Conde, tras tener información del plagio del hombre de negocios, iniciaron las investigaciones.

Tras un minucioso trabajo de seguimiento e investigación y al tener conocimiento dónde se encontraba la víctima y la guarida de sus captores, pusieron en marcha un operativo la tarde del viernes.

Es así que en menos de 24 horas de ocurrido el secuestro los agentes Antisecuestro con apoyo del personal del Grupo Especial Contra el Crimen Organizado (GRECCO) llegan y rodean el inmueble de la Mz. D, Lt. 15 del pasaje Italia en la Asociación de Vivienda Naciones Unidas en El Agustino.

En el lugar encontraron al empresario plagiado, Dámaso Sotelo, quien fue puesto a buen recaudo. Estaba en una silla de ruedas amarrado. La Policía comprobó que fue víctima de torturas por los criminales.



DELINCUENTE AMENAZÓ CON DETONAR UNA GRANADA A LOS POLICÍAS.



GENERAL PNP MARCO CONDE.

ATAQUE CON GRANADA

Durante la intervención fueron sorprendidos y detenidos nueve delincuentes venezolanos, uno de los cuales murió abatido, cuando pretendió lanzar una granada tipo piña a los agentes policiales intervinientes.

Los efectivos en salvaguarda de su integridad y del secuestrado, tuvieron que hacer uso de sus armas y dispararon contra el hampón.

El malhechor abatido que además estaba provisto de un revólver, fue identificado como el venezolano Rony Alberto Márquez Balza (27).

En el inmueble fueron detenidos los venezolanos Kelvin José Viñas Hernández (21), Michel Nakary Hernández (26), Jesús Alberto Burguillo Palacios (36), Richard Xavier Tiamo (34), Carlos Angulo Ramírez (24), Junior Moreno Villarroel (25), José León Moreno (24) y Franklin Antonio Decena Palacios (23), quienes integrarían la banda criminal Los Sanguinarios de El Agustino.

"No sería el primero"

El jefe de la Dirección de Investigación Criminal, general PNP Marco Conde, informó que el empresario fue agredido por los secuestradores con un arma de fuego y fue víctima de torturas.

"Además presenta una lesión en el cuero cabelludo ocasionado con arma de fuego. Le han arrancado dos uñas. No sería el primer secuestro que haya cometido esta banda", dijo el oficial.

Remarcó que mientras los delincuentes pongan en peligro la integridad de su personal no dudarán en hacer uso de sus armas de reglamento.

"La Policía va ser firme para actuar y no dudarán en abatir hampones", acotó.

el Popular
Domingo 15 de diciembre del 2024
Año 40 | Nº 14.752
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

La palabra de hoy

San Lucas 3: 10-18 "Yo os bautizo con agua; pero viene el que es más fuerte que yo, a quien no merezco desatarle la correa de sus sandalias. Y os bautizará con el Espíritu Santo".



El cambio

DÓLAR:	COMPRA	VENTA
Informal	3.720	3.740
Bancario	3.132	3.136
Interbancario	3.684	3.773

EURO:
COMPRA: 3.940
VENTA: 4.050
(Interbancario)

Seguridad ciudadana

Verifica siempre la identidad de personas desconocidas que te contacten o lleguen a tu casa, incluso si parecen ser de instituciones oficiales. ¡Más vale prevenir!

IBA SER ENVIADA POR EL MEGAPUERTO DE CHANCAY

Harta droga en paltas

✚ Un total de 488,96 kg estaba camuflada en cajas de este fruto.

María Aybar

Casi media tonelada de cocaína que estaba camuflada en cajas con paltas, fue incautada por la Policía al intervenir una planta procesadora y exportadora en Huaral. Nueve personas entre hombres y mujeres fueron detenidos.

Los agentes de la comisaría de Huaral descubrieron el estupefaciente en el local dedicado a la exportación de paltas en la av. Victoria.

Los 488,96 kg de alcaloide de cocaína estaban ocultas en láminas delgadas y camufladas dentro de 5320 cajas con paltas.

LOS ELEGANTES

Fueron detenidos Paola Solórzano Motta (43), Yoel Pérez Herrera (31), Duberlih Infante Atoche (36), Llubi Guerra Trujillo (40), Felipe Gutiérrez Alejos (46), Cristian Paz Bueno (33), Luis Blas Torres (27), Lissette Cruz Malpica (42) y Andrés Orbegozo Téllez (34). Según la Policía, los detenidos integrarían la banda Los Elegantes del Norte Chico.





HAY NUEVE DETENIDOS.



Toma nota: En las diligencias intervino el representante de la Fiscalía Provincial Penal Corporativa.

Con destino a España

Las primeras investigaciones a cargo de los agentes del Depincri Huaral refieren que la droga tenía como destino España e iba ser enviada por vía marítima a través del Megapuerto de Chancay.

SE ESTRELLAN CONTRA FURGÓN ESTACIONADO

Balean a chofer y copiloto

ESTÁN GRAVES.

Dos hombres que se trasladaban en un auto fueron baleados y terminaron gravemente heridos en La Victoria.

Tras el ataque a balazos, el chofer perdió el control del timón y chocó contra una furgoneta estacionada en la cuadra 4 de la av. Nicolás Arriola, en la urb. Santa Catalina.

Jordan André Manuel Vela (32), quien iba al volante del auto AVB 462 y el pasajero John Sesarego López (27), fueron trasladados a la clínica Ricardo Palma. El último de los nombrados está grave.

El carro que era perseguido por los pistoleros terminó con ocho orificios de bala; mientras que los atacantes escaparon en un vehículo. (María Aybar)

EN CORTO



DESARTICULAN UN CLAN FAMILIAR EN VES

La Policía desarticuló un clan familiar denominada Los Puercos de San Gabriel, al capturar a dos hermanos que se dedicaban a vender droga durante las 24 horas en su vivienda, en Villa María del Triunfo.

Se trata de Fortunato y Víctor Rodas Sánchez, quienes serían reincidentes. (M. Aybar)



MATAN A DOS CERCA A PLAZA DE ARMAS EN HUARAL

Dos hombres murieron y un tercero resultó gravemente herido, al ser atacados a balazos cerca a la plaza de Armas de Huaral.

El hecho ocurrió a las 12:00 de la noche en la av. Prolongación Morales Bermúdez y esquina de calle Alfonso Ugarte. Los autores llegaron en dos motos y dos abrieron fuego. (M. Aybar)

CADÁVER YACÍA CON EL CRÁNEO DESTROZADO

Asesinan y abandonan mujer tatuada en cerro



LA HABRÍAN TORTURADO.

María Aybar

El cadáver de una joven mujer con visibles huellas de haber sido golpeada, torturada y asesinada a balazos, fue hallada la madrugada de ayer en un cerro en Huaura-Huacho.

El cuerpo inerte de la fémina de aproximadamente 25 años, yacía semi desnudo en las faldas del cerro Vispán en el distrito de Santa María.

La fémina de tez clara y cabello castaño presenta varios tatuajes en el cuerpo, entre ellos uno en el brazo izquierdo con el nombre de Johana. Viste polo azul y zapatillas negras con pasadores blancos.

Los lugareños y trabajadores del campo que se dirigían a realizar sus faenas diarios se percataron de la presencia del cuerpo sin vida.

En tanto, los vecinos informaron a la Policía que a las 04:00 a.m. escucharon detonar cuatro disparos.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) informó que un equipo del Programa Nacional Aurora ya se encuentra realizando las investigaciones correspondiente en coordinación con la Policía.

JOVEN HABÍA TERMINADO ROMANCE

DE MATAR A MADRE E HIJA

Universitario sería culpable

La Fiscalía investiga a Sebastián Chacón Zambrano como presunto autor del asesinato de su enamorada Ana Lucía del Portal Carrión (23) y la madre de ella Nancy Carrión Morales (64) en su vivienda en Carabayllo. Según se supo, la joven había terminado su relación tormentosa y Sebastián le pedía regresar. (M. Aybar)

Hoy cumple años
Ethel Pozo (44). Presentadora de televisión, reconocida por programas como América Hoy (2020) y Mi mamá cocina mejor que la tuya (2017). Además, es hija de la destacada conductora Gisela Valcárcel.



El santo del día
Santa María Crucificada de la Rosa. Religiosa y enfermera del siglo XIX.

Un día como hoy
2023 En México, se inaugura el primer tramo del Tren Maya con un trayecto que abarca desde San Francisco de Campeche, hasta el aeropuerto de Cancún.

CONGRESO RETROCEDE CON NORMA QUE HABRÍAN APROBADO HACE DOS DÍAS

Restituyen la detención preliminar

✚ "Estamos regresando al texto original de antes", aseguró la congresista Ruth Luque.

Mario Palacios

El Congreso de Perú restituyó la detención preliminar sin flagrancia en el país después de haber aprobado hace dos días una ley que la eliminaba y que había recibido críticas del Ministerio Público.

El pleno del Congreso aprobó con 79 votos a favor, 8 en contra y 0 abstenciones, el texto sustitutorio del Proyecto de Ley 9733, que propone restituir y modificar un artículo del Nuevo Código Procesal Penal, referido a la detención preliminar judicial en casos de no flagrancia.

Así, el juez podrá dictar el mandato de detención preliminar cuando no se presente un supuesto de flagrancia delictiva, "pero existan elementos razonables para considerar que una persona ha cometido un delito sancionado con pena privativa de libertad superior a cuatro años", indica la propuesta.



ANTE LA OLA DE CRÍTICAS DIERON MARCHA ATRÁS.

EN CASOS DE POSIBLE FUGA

Igualmente, si las circunstancias del caso presentan indicios razonables de posibilidad de fuga u obstaculización de la averiguación de la verdad.

"Significa que estamos regresando al texto original de antes. Creo que ha sido importante la presión social, de los medios de comunicación y de varios congresistas que hemos denunciado este retroceso serio en la lucha contra la criminalidad", indicó la legisladora Luque.

Jueces y fiscales

El 11 de diciembre Dina Boluarte modificó el Código Procesal Penal y eliminó la figura de la detención preliminar en casos donde no exista flagrancia. Esto desató críticas de sectores judiciales y fiscales, que consideran que limita las herramientas para combatir delitos complejos.





PIDE DEJAR DE LADO ODIO Y VENGANZA.

OTÁROLA A DINA BOLUARTE

"Deploro en forma y fondo su mensaje"

El ex jefe del gabinete ministerial, Alberto Otárola, criticó el último mensaje a la Nación de Dina Boluarte, en el que la presidenta niega haberse realizado la cirugía por razones estéticas, sino por motivos de salud, y donde también rechaza conocer el condominio Mikonos y estar protegiendo a prófugos de la justicia.

"Deploro en forma y fondo reciente mensaje de presidenta Boluarte. Reitero mi compromiso con la verdad. Urge cumplir con la función de gobernar dejando de lado el odio y la venganza", indicó en sus redes sociales. (M.P.)

NO FUE CENSURADO POR EL CONGRESO

Demartini se salvó

PLENO DEL CONGRESO RECHAZÓ MOCIÓN DE CENSURA CONTRA JULIO DEMARTINI.

El titular del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), Julio Demartini, se salvó de la censura, luego de que la moción presentada en su contra no alcanzara los votos requeridos en una sesión del pleno del Congreso.

La iniciativa contra el ministro Demartini sumó 64 votos a favor, 4 en contra y 15 abstenciones, mientras que una solicitud de reconsideración fue desestimada; con lo que la moción de censura fue enviada al archivo.

Según el Artículo 132 de la Constitución y el Artículo 86 del Reglamento del Congreso, para censurar a un ministro de Estado, se requieren los votos de la mitad más uno del número legal de congresistas habilitados; cantidad no alcanzada esta madrugada. (M.P.)

POLICÍAS QUE TRABAJEN EN DÍAS DE FRANCO

Recibirán compensación

SE APROBÓ LEY.



El pleno del Congreso aprobó un proyecto de ley que otorga un pago a los policías que en su día de franco o en sus vacaciones realicen servicios de patrullaje y labores de investigación, en el marco de la lucha contra la delincuencia.

La iniciativa, sustentada Lady Camones (APP), fue aprobado por mayoría en dos votaciones por la representación nacional.

Las labores de patrullaje a pie, patrullaje motorizado y operaciones focalizadas de investigación se realizarán de manera voluntaria, conforme a la necesidad que de forma excepcional y temporal, establezca el alto mando de la Policía Nacional del Perú. (M.P.)

HAMPONES ARMADOS LO SUBIERON A LA FUERZA A CAMIONETA

Secuestran a ganadero cuando iba en su moto

✚ En el lugar del plagio la Policía halló restos de sangre.



VÍCTIMA SE DIRIGÍA A LA CIUDAD DE CAJABAMBA.

Sergio Verde - María Aybar

LA LIBERTAD. Un comerciante de ganado fue secuestrado por delincuentes armados que lo interceptaron cuando iba al volante de su moto por el caserío de Portachuelo, distrito de Marcabal, provincia de Sánchez Carrión.

Según refirió la familia, la víctima Guillermo Vilca Julca se dirigía en su motocicleta hacia la ciudad de Cajabamba, en Cajamarca.

En esas circunstancias fue cerrado en el paso por una camioneta blanca de donde descendieron los secuestradores y lo forzaron a bajar de su vehículo menor. En segundos lo subieron al carro y lo llevaron con rumbo desconocido.

En el lugar, la Policía halló manchas de sangre y el casco del ganadero, lo que les hace presumir que se habría resistido al plagio.

"A las 10:00 de la mañana ocurrió el secuestro. Allí encontramos la moto de mi suegro", dijo la nuera del ganadero.

La PNP tras sus pasos

Los efectivos de la Policía Nacional iniciaron las diligencias de ley para dar con el paradero de Vilca Julca y capturar a sus raptores. Los lugareños fueron interrogados.

EN CORTO

NO PAGA CUPO Y LE QUEMAN MOTOTAXI

Extorsionadores quemaron una mototaxi porque el dueño se negó a pagar cupos a extorsionadores en el Cercado de Lima.

El agraviado dijo que él no tiene celular y sabe que los mensajes le llegan a sus compañeros donde los delincuentes le exigen el pago de 5 soles diarios para dejarlos trabajar en el paradero Angamos con Argentina.

El mototaxista recordó que el miércoles pasado también intentaron prenderle fuego a su herramienta de trabajo. (R. Quincho-M. Aybar).

LA MAMÁ ES PRINCIPAL SOSPECHOSA

Hermanitos de uno y 10 años desaparecen



MUJER SUFRE DE ALTERACIONES MENTALES.

TRUJILLO. Dos hermanitos de 10 y un año de edad, desaparecieron desde hace tres días de su casa del sector Túpac Amaru-El Porvenir.

Según Erica León Yupanqui, la principal sospechosa sería su propia madre Maribel Yudith León Yupanque, ya que hace seis meses abandonó a uno de ellos en un cementerio.

"Mi hermana (Maribel Yupanqui) llegó a la casa y aprovechó que la bebé estaba durmiendo y se la llevó junto con mi sobrino de 10 años. No sabemos nada de los tres", dijo Ericka León.

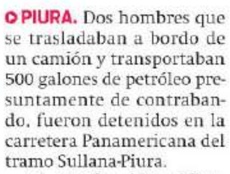
Las hermanas temen que vuelva a dejar a sus hijos porque la madre sufre de alteraciones mentales. (S. Verde - M. Aybar)



500 GALONES DE PETRÓLEO.

Y DETIENEN A CHOFER Y AYUDANTE DE CAMIÓN

Incautan combustible



PIURA. Dos hombres que se trasladaban a bordo de un camión y transportaban 500 galones de petróleo presuntamente de contrabando, fueron detenidos en la carretera Panamericana del tramo Sullana-Piura.

El chofer identificado con iniciales A.A.B.C. (54) "El tío antena" y el copiloto C.A.C.P. (26) "La Lechuza", al parecer pretendían comercializar el combustible de procedencia ecuatoriana en Piura. Al revisar el carro, los agentes hallaron dos tanques modificados que contenían aproximadamente 500 galones de petróleo. No contaban con la documentación correspondiente.

Ambos fueron trasladados a la comisaría El Obrero (M. Mendo - M. Aybar)

El tiempo: Temperaturas máximas y mínimas pronosticadas para hoy por el Senamhi















PIURA	CHICLAYO	TRUJILLO	CAJAMARCA	IQUITOS	LIMA	ICA	AREQUIPA	CUSCO	JULIACA	PUNO	TACNA
31ºC - 20 ºC	27 ºC - 19 ºC	25 ºC - 16 ºC	24 ºC - 11ºC	30ºC - 22 ºC	23 ºC - 18 ºC	31ºC - 16 ºC	23ºC - 14 ºC	23 ºC - 10 ºC	21 ºC - 7 ºC	20 ºC - 8 ºC	26 ºC - 16 ºC

La Luna

LUNA LLENA	CUARTO MENGUANTE	LUNA NUEVA	CUARTO CRECIENTE
15/12/24	23/12/24	30/12/24	8/12/24

CONGRESO PRORROGÓ 4 AÑOS MÁS LA VIGENCIA DE LA LEY QUE LOS FORMALIZA

Autos colectivos con carta libre

✚ Piden que Ministerio de Transportes y ATU les informe sobre proceso de formalización.



LIBRE TRÁNSITO PARA LOS AUTOS COLECTIVOS.

Mario Palacios

Con 83 votos a favor, 6 en contra y 9 abstenciones, el pleno del Congreso aprobó el dictamen que propone prorrogar la vigencia de la ley 31096, que establece la formalización del transporte terrestre de pasajeros en automóviles colectivos.

De esta manera, quedaron excluidas las jurisdicciones de Lima Metropolitana y la provincia constitucional del Callao.

Adecuar el reglamento

Se precisa que el Poder Ejecutivo adecuará el Reglamento de la Ley 31096 a la prórroga y a modificaciones dispuestas por esta ley, en un plazo de 60 días hábiles contados a partir de su entrada en vigor.

"Ley que establece la formalización del transporte terrestre de pasajeros en automóviles colectivos, contados a partir del vencimiento del plazo original establecido en la quinta disposición complementaria de la citada ley, manteniéndose subsistentes las condiciones y el plazo para la prórroga adicional a cargo del Ministerio de Transportes y Comunicaciones o autoridad competente", indica el documento.

EN CORTO



POR TRABAJOS EN PUENTE CIERRAN VÍA PARCIALMENTE

Lima Expresa, concesionaria de la Vía de Evitamiento y la Vía Expresa Línea Amarilla, comunicó que este fin de semana se llevarán a cabo trabajos de instalación de las nuevas vigas del Puente Ricardo Palma. Se cerrarán parcialmente de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., y en el turno nocturno, de 10:00 p.m. a 6:00 a.m.



REUBICARÁN PARADEROS EN AVENIDA ABANCAY

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) reubicará los paraderos en la av. Abancay, en ambos sentidos, en el tramo del puente Ricardo Palma y la av. Nicolás de Piérola. Este cambio afectará a 23 rutas de transporte convencional y tres servicios del corredor Morado.



EN ARGENTINA, CHILE Y EE.UU.

RENIEC AGILIZA TRÁMITE A PERUANOS EN EL EXTERIOR

Sacan DNI fuera del país

El Registro Nacional de Identificación y Registro Civil (Reniec) viene actualizando los documentos de identidad de los peruanos en Argentina, Chile y Estados Unidos con miras a las elecciones generales del 2026.

La entidad envió brigadas de registradores a los consulados de Buenos Aires, Santiago y Miami hasta el 17 de diciembre, con equipos que permiten la toma de fotografía y huella dactilar para agilizar la documentación de los compatriotas.

Decenas de connacionales acuden a estas sedes consulares para obtener por primera vez su DNI electrónico con dirección actualizada. Se estima que esta iniciativa reduzca la entrega del DNI a 30 días y no 2 o 3 meses como sucede normalmente. (M.P.)



DEL COLEGIO JUAN PABLO PEREGRINO.

INGRESÓ A UNI Y UNMSM

Escolar logra 1er puesto

Este último domingo se realizó el examen de admisión de la Universidad Nacional de Ingeniería (UNI) 2025-I para escolares de quinto año de secundaria, en el que se ofrecieron 149 vacantes para sus 30 carreras, donde el escolar Rafael Ricaldi Tandaypan (17) del colegio Juan Pablo Peregrino del distrito de Carabayllo, obtuvo el máximo puntaje, ocupando el primer puesto tras ingresar a la carrera de Ingeniería Mecatrónica con la nota 18.44.

Antes Ricaldi también postuló en el último proceso de admisión en examen ordinario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en el que fue el segundo más alto puntaje de todo el concurso, que logró convocar a más de 25 mil postulantes. (M.P.)



AMBULANTES DE MESA REDONDA DICEN NO.

AMBULANTES DICEN NO A "LA HUERTA ENCANTADA"

Rechazan ser reubicados

Los comerciantes de la zona de Mesa Redonda en Lima están en desacuerdo con la reubicación a la feria comercial "La Huerta Encontrada". Consideran que el nuevo lugar es muy alejado, de difícil acceso y peligroso, lo que podría afectar negativamente sus ventas, más aún ahora en temporada alta por Navidad.

Aseguran que las condiciones del sitio son negativas, como el calor extremo y la falta de accesibilidad, lo que podría dificultar que los clientes lleguen a comprar.

Eso no es todo, los emprendedores indican que otro problema es la infraestructura, como el piso de piedras y la falta de servicios higiénicos adecuados, lo que genera dificultades para personas con movilidad reducida. (M.P.)

COBRABAN 400 SOLES SEMANALES Y 2000 MENSUALES A COMERCIANTES

Cae banda que vendía las calles en Mesa Redonda

✚Detienen a dos de Los Intocables del Mal.

María Aybar

En una acción coordinada de los policías de inteligencia y el serenazgo de la municipalidad de Lima, se logró desarticular una banda dedicada a "lotizar" espacios públicos en la zona de Mesa Redonda.

Los sujetos de la gavilla denominada Los Intocables del Mal, cobraban entre 400 soles semanales y 2000 soles mensuales a los comerciantes que ocupaban los lugares para vender sus productos.



LOTIZABAN ESPACIOS EN LAS CALLES.

Según el gerente de Seguridad Ciudadana de la comuna limeña, Abdul Miranda, "Zavala" y "Rocoto" fueron identificados gracias a las cámaras de seguridad y un paciente trabajo de la Policía. "Zavala" fue arrestado.

Igualmente dijo que solicitaban personas a través de las redes sociales y mejor aún con discapacidad física.

EN CORTO

DETIENEN A UNO DE LOS FIERREROS DE ATE-VITARTE

En poder de un arma de fuego abastecida y cuando merodeaba de manera sospechosa por una calle en Ate, un sujeto fue detenido por agentes de la División de Robos de la Dirincri.

Raimer Romaní Pasaca (52), sindicado de pertenecer a la banda Los Fierreros de Ate-Vitarte, fue arrestado en la av. 26 de Mayo.

En el registro, entre sus pertenencias los policías le encontraron un arma de fuego tipo revólver abastecido, que utilizaría para cometer sus delitos. (M. Aybar)

ASALTÓ A UNA PAREJA

Serenos Papá Noel capturan a menor



AMENAZÓ CON BALEAR A VÍCTIMAS.

Un adolescente de 15 años volvió a caer en manos de las autoridades tras amenazar con un arma y asaltar a una pareja en un parque en Los Olivos.

El menor que fue retenido en más de dos oportunidades, fue descubierto por personal del comando Yanapaqui vestido de Papá Noel y el Escuadrón Motorizado de Intervención Rápida (EMIR).

El agraviado contó que el menor lo amenazó con balearlo si se resistía a entregar sus pertenencias. Luego le despojó de su celular.

Las pertenencias hurtadas de los agraviados fueron recuperados en una rápida intervención de los serenos. (María Aybar)

Pasa la voz
Mañana, en la sección economía, ¿por qué y cómo hacer balance de Año Nuevo? Descubre cómo organizar tus ingresos y egresos monetarios y la importancia de ello en la página 17.



¡Atención!
Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000.

CONSIGUE TUS RECETAS NAVIDEÑAS FAVORITAS CON LAS LÁMINAS COLECCIONABLES DE EL POPULAR

Budín de panetón: una receta casera y tradicional para Navidad

◆ Este postre será la sensación durante la época navideña, ya que es de fácil preparación.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Llegó el momento de sorprender a tu familia! **El Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables con **Las recetas navideñas** de Angélica Sasaki, Teresa Ocampo y Maricarmen Finocchiaro, donde encontrarás tips de las mejores recetas de carnes, ensaladas y postres de grandes expertas de la gastronomía peruana. Son más de 50 recetas a coleccionar; consíguelas en tu quiosko favorito por la compra de tu diario.



PUEDES MANTENER EL BUDÍN REFRIGERADO HASTA POR TRES DÍAS.

EL POSTRE PERFECTO

El budín de panetón es un postre tradicional que aprovecha los restos de panetón navideño, transformándolos en una delicia suave y aromática.

Por esta razón, no te pierdas ni una sola de las láminas coleccionables de **Las recetas navideñas** que te trae **el Popular** todos los días. ¡Corre por tu periódico al quiosco más cercano!

En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. **El Popular** siempre te mantendrá al día con las últimas noticias y tendencias.

GIULIANA RENGIFO

"MARYTO NO ES UNA PERSONA TÓXICA"



✚ Cantante se encuentra en el mejor momento de su vida amorosa junto con salsero. ✚ No hace caso a envidiosos que no la quieren ver feliz.

Omar Lozano.

¡Cierra el 2024 con mucho amor! Giuliana Rengifo viene atravesando un lindo momento en el amor, tras la oficialización de su romance con el salsero Maryto.

Igualmente, la cumbiambera aclaró que su pareja no es ningún tóxico y que siempre la apoya en sus decisiones.

—Tu canción se ha posesionado en las plataformas digitales.

—Seguimos avanzando con la publicidad de la canción *Ya no somos ni seremos*, ya ha tenido varias visitas en Spotify y YouTube. Hay que seguir adelante porque este trabajo es de valientes y perseverantes.

—Además tu corazón late a mil por tu pareja.

—Claro que sí, estoy muy bien (con Maryto) y con ganas de ser muy feliz y trabajar bastante motivada.

—¿Cómo describirías a Maryto?

—Él es maduro, centrado y trabajador, además como padre es muy responsable. Puedo decir que he encontrado una estabilidad en el amor.

—¿Te preocupa el tema de una posible infidelidad?

—Es un tema de confianza y respeto. El tema de ser fiel es una decisión, más aún si somos públicos y estamos expuestos. Todos sus fans y los míos están contentos por nosotros.

—Algunos aseguran que tu romance sería "armani" solo para publicitarse.

—Como ambos también somos artistas tampoco hay que perder la oportunidad de promocionar nuestro arte. Incluso, vamos a grabar un feat juntos y voy a cantar una salsa con él hoy en su aniversario.

—¿Entonces sí hay mucho amor entre ustedes?

—Sí, ambos nos tenemos que apoyar, no le veo nada de malo, pero nuestro amor sí es real. Yo jamás hice ni haría algo armado.

—¿Temes que Maryto se vuelva tóxico contigo?

—Para nada, hay que respetar el trabajo de cada uno. No es ningún tóxico. Ambos somos personas maduras y cabeza de familia, ninguno de los dos es celoso.

—¿Qué le dirías a esas personas que envidian tu felicidad?

—Que sean felices de la manera que quieran, con pareja o sin pareja. Me siento agradecida con Dios porque tengo todo en la vida. Seguro también ya les llegará su momento, no me envidien (risas).

"Estamos viviendo de a pocos lo nuestro, estamos tomando las cosas con calma". Giuliana Rengifo.

Con mucho trabajo

Giuliana Rengifo se siente bendecida por todo el trabajo que ha tenido este 2024. "Ha sido muy bueno en temas de trabajo y exposición, aparte la inversión de mi negocio con mi boutique y mi línea de perfumes. Aparte, este Año Nuevo vamos a trabajar en el hotel Costa del Sol en Piura por segundo año consecutivo", dijo.

En boca cerrada:
"De alguna manera, cuando los padres o una relación en algún momento se rompe, no funciona y los padres se separan, es terrible".
Karen Dejo, integrante de "EEG".

Oye cómo va
Piero Montalvo conduce Universo paralelo en radio Planeta a las 9:00 a.m.

El Óscar
Up: una aventura de altura. Carl Fredricksen es un vendedor de globos dispuesto a cumplir su sueño: atar miles de globos a su casa y volar a Sudamérica. Ganó dos Óscar en el 2010.



YIDDÁ ESLAVA

MAMÁ DE JULIÁN ZUCCHI LE PIDE DISCULPAS

✚ Ex suegra de actriz admitió que se equivocó.



¡Dio marcha atrás! María Laura Zucchi, mamá de Julián Zucchi, usó sus redes sociales para mandarle un mensaje a Yiddá Eslava luego de las fuertes acusaciones y afirmaciones que lanzó contra ella.

La madre del argentino se pronunció y le pidió disculpas a la actriz y productora tras llamarla "loca y mala" y hasta acusarla del delito de enriquecimiento ilícito.

"Sé que esto puede interpretarse de muchas maneras, pero quiero hacerlo por mi paz y la de mis nietos. Quiero pedir disculpas públicas a la mamá de mis nietos por mis palabras desafortunadas del día de ayer en mensajes con Instarándula", comentó la ex suegra de Yiddá a través de Instagram (O.L.)



PETER FAJARDO

LLEVA EEG A EVENTOS

✚ Familias podrán utilizar juegos de reality.

El productor de *Esto es guerra*, Peter Fajardo, sorprendió a sus seguidores con un innovador emprendimiento: "Juegos en guerra", propuesta que permite que los icónicos juegos del exitoso reality sean parte de tu fiesta o evento.



JUEGOS DE GUERRA.

"Queremos llevar alegría, diversión y un poco de la magia del programa a las familias y amigos que nos siguen desde hace más de una década. Es nuestra manera de agradecerles por todo el apoyo. Con esta iniciativa concientizamos la integración entre tu familia, amigos o colaboradores de tu empresa", afirmó. (O.L.)



ANDREA LUNA

"ME GUSTA LA CUMBIA, VA A TODOS LADOS"

✚ Actriz no descarta cantar en algún momento en El Huaralino. ✚ Agradece al público por la acogida de su personaje en #Pobre Novio.

Omar Lozano.

¡Cierra el 2024 con todo! Andrea Luna viene destacando con su personaje Pamela Chumbe en la telenovela #Pobre Novio de Latina.

La actriz también nos habla de su incursión en la cumbia tal como ocurrió con otras artistas.

—La telenovela viene teniendo la acogida de la gente.

—Estoy feliz porque la acogida es muy buena, la novela es divertida y tiene una calidad buena porque está grabada en 4K.

—Cuéntanos de tu personaje (Pamela Cumbe).

—Es una chica que piensa que se lo merece todo, pero no se ha esforzado para lograrlo. Tuvo una relación con Santiago (Nikko Ponce), pero a la hora de su matrimonio es raptada por su verdadero amor Arturo Thompson (Javier Valdés).

—Mucho se habló de tu salida de Al fondo hay sitio.

—Romina es un personaje que gustó mucho al público. Yo estuve por un número de capítulos, pero mi contrato ya había terminado cuando ingresé a Latina.

—Sigues firme con tu carrera musical.

—Ahora estamos haciendo Luna Live Session con Diegotalves un Mix de cumbias. Son valses criollos que los hemos llevado a la cumbia.

—¿Te apasiona la cumbia?

—Me gusta un montón, no me encasillo porque soy un artista que está sacando todo. No tendría ningún problema con ir a El Huaralino, para mí todos los públicos son válidos. La cumbia va a todos lados y Andrea Luna va a todos lados.

Navidad en familia

Andrea Luna anunció que piensa viajar en estas fech navideñas debido a las g baciones de la telenove "La pasaré solo con mi fan lia porque la telenovela me deja viajar. Me quedo Lima, vamos a ver si se pue ir a la playa", sostuvo.

"No he dejado una novela por otra. Voy a recordar a AFHS con mucho cariño".
Andrea Luna.



Ocurrió así

Vanessa Terkes y George Forsyth sorprendieron a todos con el anuncio del fin de su matrimonio el 2019. Meses después, el alcalde de La Victoria fue ampayado celebrando junto con unas chicas.



¿Qué veo hoy?

Reporte Semanal. Programa periodístico conducido por Maritere Braschi. Latina. 8:30 a.m.

Teledeportes. Programa deportivo. Panamericana. 6:00 p.m.



RICARDO RONDÓN

RECIBE PREMIO POR SU PODCAST

✚ Periodista fue reconocido por su trabajo con "The Wake Up 2024".

¡Cierra el 2024 de la mejor manera! El periodista Ricardo Rondón fue galardonado en The Wake Up 2024, evento que celebra la labor de los profesionales de los medios.

Este reconocimiento, que proviene de su propio grupo en el diario el **Popular**, resalta el impacto de su podcast "Rondón Tolón", que se emite todos los jueves a las 8:30 p.m. desde hace tres meses.

El comunicador, visiblemente emocionado, expresó su gratitud hacia las plataformas que apoyan su trabajo, incluyendo **el Popular**, Guapa y La República.

"En la vida no hay nada fácil, no existe el éxito sin el fracaso. Las cosas a veces no salen bien desde el principio y lo dije arriba también, la vida siempre te va a dar dulces, dulces momentos para desagradables dificultades o amargas dificultades", expresó. (O.L.)



CONDUCTOR SE SIENTE AGRADECIDO CON RECONOCIMIENTO.

GRAN ORQUESTA INTERNACIONAL

LISTOS PARA EL 2025



RECIBIRÁN EL NUEVO AÑO.

La Gran Orquesta Internacional viene preparando todo para recibir con sus fans limeños el nuevo Año 2025 con un gran concierto. La cita será este 31 de diciembre en Scencia en La Molina.

La agrupación de cumbia compartirá escenario por Año Nuevo con la cantante Marisol y la Magia del Norte, mientras que la cuota de salsa estará a cargo de la talentosa Suu Rabanal.

"Estamos muy emocionados de recibir el 2025 con el público, por lo que ya venimos preparando lo que será nuestro repertorio con lo mejor de nuestra música", dijo Christian Domínguez. (O.L.)

MANDATARIO COREANO ENFRENTA CARGOS POR INSURRECCIÓN Y ABUSO DE PODER

Destituyen a Yoon Suk-yeol por declarar la ley marcial

✚ Le podrían dar hasta cadena perpetua.



TC COREANO DETERMINARÁ SI VIOLÓ LA CONSTITUCIÓN.

COREA DEL SUR. El Parlamento Nacional de Corea del Sur aprobó la destitución del presidente, Yoon Suk-yeol, por haber declarado la ley marcial el pasado 3 de diciembre.

Los 300 congresistas participaron en el proceso, 204 votaron a favor, 85 en contra, 3 se abstuvieron y 8 papeletas nulas.

Con este resultado, Yoon Suk-yeol queda fuera del cargo y el primer ministro, Han Duck-soo, asume la jefatura de Estado, a la espera que el Tribunal Constitucional (TC) determine, en un plazo máximo de tres meses, si el mandatario violó o no la Carta Magna al declarar la ley marcial.

El presidente enfrenta cargos por insurrección, abuso de poder y amotinamiento, delitos que podrían acarrear cadena perpetua. A Yoon se le prohibió abandonar el país, y varios miembros de su gabinete, incluido el ex ministro de Defensa Kim Yong-hyun, están siendo investigados. (EFE)

Podría ir a la cárcel

Si el TC determina que Yoon no cumplió con la Constitución, sería el segundo presidente en ser inhabilitado en democracia en Corea del Sur.

LOS REGRESAN A SU PAÍS COMO SI FUERAN ANIMALES

Enjaulan a haitianos



EN CAMIONES CARGADOS.

REPÚBLICA DOMINICANA. En la frontera entre Haití y República Dominicana, camiones cargados con jaulas metálicas transportan no animales, sino hombres, mujeres embarazadas, niños y adultos mayores haitianos deportados en operativos migratorios. Esta situación responde a una política del gobierno dominicano de deportar a 10 mil migrantes por semana.

Según datos recientes, más de 55 mil personas fueron expulsadas este año, muchas de ellas denunciando abusos durante los operativos.

Haití enfrenta una crisis profunda, con violencia y deficiencias en servicios básicos como la salud. Estas condiciones llevaron a miles de haitianos a migrar a República Dominicana en busca de nuevas oportunidades. (Reuters)

Káiser dice que arquero no cuenta la verdad y que quiere quedar como "buenito".

Carlos Lara Porras

Con la pierna en alto. Carlos Zambrano, defensor de Alianza Lima, salió al frente ante las declaraciones de Sebastián Britos, arquero de Universitario, quien lo calificó de "desleal" por causarle una lesión en el clásico que los cremas ganaron en el Torneo Clausura.

"No me interesa hablar de ese tema. Él sabe lo que le dije en su momento, él sabe lo que me respondió y no lo comentó. Habla lo que quiere, que es buena persona... que no sea falso. Que cuente lo que me dijo", declaró a L1 Radio.

Zambrano recuerda el diálogo que tuvo con el golero crema. "Le pedí disculpas y me respondió que lo hacía porque estaban las cámaras al frente, como si no me conocieran. No dijo toda la verdad, él es el buenito por no responder. Lo lesioné de casualidad, porque se golpeó con el palo. Fui muy fuerte a la jugada, muy vehemente, por eso reconocí mi error y le pedí disculpas. Si no me hubiera importado ni me acercaba. Le deseo lo mejor, que le vaya bien, me da igual", expresó.

ALIANZA Y LA SELECCIÓN

Respecto al presente de Alianza Lima, el Káiser se siente incómodo por jugar la fase preliminar de la Copa Libertadores. "Lo ideal siempre es jugar fase de grupos. Es incómodo quedar como Perú 4, y todo por un partido, porque ganando, campeonábamos y entrábamos a la fase de grupos, sin embargo esto sigue y seguiremos dando pelea", acotó.

Y en cuanto a la selección, Zambrano es realista. "Es difícil dar una explicación, somos la selección más vieja, la mayoría tiene más de 30 años. Es necesario que salgan jóvenes para el recambio. Estamos al borde de la eliminación y en esta fecha doble que viene nos puede dar un envión anímico. No hay que bajar los brazos", culminó.



ZAMBRANO LE RESPONDIÓ AL GOLERO DE LA 'U' QUE LO LLAMÓ "DESLEAL"

"BRITOS es falso"

Ureña cambiaría de 'U'

Rodrigo Ureña podría dejar Universitario, debido que se encuentra en la mira de la Universidad de Chile. El portal chileno En Cancha informó que el mediocampista del cuadro crema es una de las opciones que maneja el cuadro azul.

"La dirigencia azul se contactó con el entorno de Ureña para conocer su situación. El mediocampista se mostró dispuesto a analizar ofertas, pero aclaró que debe estar a la altura en lo económico de su contrato con Universitario, donde es uno de los jugadores mejor remunerados", refirió el medio.

El contrato de Ureña con Universitario es hasta finales de 2026, por lo que cualquier negociación también pasará por la aprobación del club crema. Pese a ello, el jugador habría manifestado su interés por regresar a su país natal, motivado por la posibilidad de ser convocado a la selección de Chile. (C.L.P.)



Romero podría atajar en Newell's

Newell's Old Boys podría ser el destino de Diego Romero, arquero de Universitario de Deportes. Según información de radio La Red, el club crema ofreció al golero al cuadro rosarino que dirige Mariano Soso, ex entrenador de Alianza Lima.

Se supo que el cuadro rojinegro está a la búsqueda de un arquero porque el titular, Lucas Hoyos, estará fuera de las canchas cinco meses por lesión y Ramiro Macagno no figura en los planes para la próxima temporada. Josué Reinatti, quien está atajando por ahora, no es seguro que siga en el plantel.

Romero tiene contrato vigente con Universitario, pero no seguirá en el cuadro crema que lo cederá a préstamo a algún club extranjero para que tenga continuidad. (C.L.P.)





Frases célebres:
"Alex Ferguson es el mejor técnico de la historia, es el John Lennon del fútbol". Jürgen Klopp, entrenador.



16
goles le hizo le hizo Ángel Labruna con River Plate a Boca Juniors.



Toma nota
En el fútbol playa el tiempo de juego está formado por tres períodos de 12 minutos.



REAL MADRID EMPATÓ 3-3 CON RAYO VALLECANO

Lo rayaron





LIGA DE ESPAÑA

TABLA DE POSICIONES

EQUIPO	PJ	DIF	PTS
1. Barcelona	17	+31	38
2. Real Madrid	17	+21	37
3. Atlético Madrid	16	+19	35
4. Athletic Club	17	+11	32
5. Mallorca	18	-3	27
6. Villarreal	15	+2	26
7. Osasuna	17	-3	25
8. Real Sociedad	16	+5	24
9. Girona	17	-2	22
10. Sevilla	17	-5	22
11. Betis	16	-2	21
12. Celta de Vigo	17	-3	21
13. Rayo Vallecano	16	-1	20
14. Las Palmas	16	-5	18
15. Getafe	16	-2	16
16. Alavés	16	-9	15
17. Leganés	16	-9	15
18. Espanyol	16	-13	14
19. Real Valladolid	17	-22	12
20. Valencia	15	-10	10

Blancos cedieron dos puntos que le impide dormir como líder.

Armando Arango Guerrero.

MADRID. Real Madrid solo pudo empatar 3-3 ante el Rayo Vallecano y no consiguió situarse provisionalmente como líder de La Liga.

El resultado deja un sabor amargo en el vigente campeón de Europa ya que se vio pronto con un 2-0 adverso en el marcador, por los tantos de Unai López (4') y Abdul Mumim (36'), pero había remontado con las dianas de Valverde (39'), Jude Bellingham (45') y Rodrygo (56').

Cuando el equipo de Carlo Ancelotti creía haber hecho lo más difícil vio cómo el Rayo equilibraba, gracias a Isi Palazón (64'), para provocar un reparto de puntos.

El empate frena la recuperación del equipo blanco, que después de su derrota de principios de mes en Bilbao había conseguido reaccionar con dos triunfos importantes como visitante, en Girona (3-0) y en Bérgamo ante el Atalanta (3-2).

El partido de Vallecas, en el que no estuvo Kylian Mbappé por su lesión en el muslo izquierdo, era el último para el equipo de Carlo Ancelotti antes de viajar a Doha para disputar el miércoles de la nueva semana la final de la renacida Copa Intercontinental frente al Pachuca.



Bayern sufre tropezón

MAGUNCIA. Bayern Múnich, líder de la Bundesliga, perdió su primer partido en el torneo al caer 2-1 ante el Maguncia por la fecha 14, donde el Leverkusen se acercó a cuatro puntos al ganar 2-0 en Augsburgo.

Un doblete del surcoreano Lee Jae-sung (41', 60'), terminó fulminando a los muniqueses que descontaron con un zurdazo de Leroy Sané (87').

Así, Bayern se quedó en los 33 puntos y ve aproximarse al vigente campeón, el Bayer Leverkusen, que suma ahora 29 unidades. (Armaju)

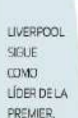


Cagliari está de malas

CAGLIARI. Con la presencia de Gianluca Lapadula entre los suplentes, Cagliari cayó en casa 1-0 ante Atalanta por la fecha 16 de la serie A.

El único gol del compromiso lo anotó Nicolo Zaniolo a los 66 minutos de juego.

Con esta derrota, Cagliari se quedó con 14 puntos y se sitúa en el puesto 15. (Armaju)



LIVERPOOL SIGUE COMO LÍDER DE LA PREMIER.



CON 10 HOMBRES IGUALÓ 2-2 CON FULHAM

Liverpool salva empate

LONDRES. En inferioridad numérica y dos veces por detrás en el marcador, el líder Liverpool salvó un empate en la fecha 16 contra el Fulham (2-2) con sabor a gesta, mientras que el Arsenal, que también igualó contra Everton (0-0), desaprovechó el tropiezo de los Reds.

Con 36 puntos, el Liverpool se mantiene como líder, con 5 unidades de ventaja sobre el Chelsea (2º, 31 pts), que hoy recibe al Brentford. Mientras que el Arsenal es 3º con 30 puntos, luego de no haber podido pasar del empate a cero en el Emirates Stadium contra el Everton (15º).

En Anfield todo se puso cuesta arriba para los Reds: primero con el gol en contra de Andreas Pereira (11') y minutos después por la expulsión de Robertson (17').

Pero Liverpool empató con un cabezazo de Cody Gakpo (47'). Fulham volvió a ponerse en ventaja con un tanto de Muniz (76'). Diez minutos después y asistido por Darwin Núñez, Diogo Jota (86') logró el empate definitivo. (Armaju)

Esta boca es mía:
"Estuve cerca de llegar a Flamengo, pero me hubiese gustado jugar en Boca".
Jefferson Farfán, ex futbolista.

"Jugué tres mundiales y quiero hacer la cuarta. Tengo que prepararme bien".
Neymar, futbolista.

El lujo
Luis Suárez tiene un reloj Rolex Datejust 41 que está valorizado en 15 mil euros.



La insignia
Leicester City Football Club. Fundación: 1 de enero de 1884.



FPF RESCINDIRÁ CONTRATO A FOSSATI

Le buscan una salida

Federación espera llegar a un acuerdo económico con DT uruguayo.

Carlos Lara Porras


FPF NO QUIERE QUE EL NONO SIGA AL FRENTE DE LA SELECCIÓN.

Conocido que hay consenso en la Federación Peruana de Fútbol (FPF) para que Jorge Fossati no siga al frente de la selección, se espera llegar a un arreglo con el entrenador uruguayo para rescindir contrato.

Se supo que la FPF ya viene analizando el tema económico para llegar a un acuerdo y evitar pagar toda la indemnización, ya que Fossati tiene contrato firmado hasta fin de año.

Por el momento, nadie de la FPF se comunicó con el estratega charrúa para informarle sobre su situación. Ni tras el cese de Juan Carlos Oblitas, como director deportivo, hubo contacto alguno con el hasta ahora seleccionador de Perú.

En el próximo directorio de la FPF, que será este martes, se debe definir al nuevo director deportivo, que tendrá la tarea de informar al estratega uruguayo la decisión que tomó la federación.

En seis partidos la selección, bajo la dirección de Fossati, solo logró cinco puntos, lo que puso a la Bicolor último con siete unidades y virtualmente se encuentre eliminado, pese a que faltan por jugarse seis partidos.

El posible sucesor de Fossati al frente de la selección sería José del Solar, quien se haría cargo de la Bicolor, tras el Sudamericano Sub-20 que se realizará en Venezuela.

Otro candidato que suena es el brasileño Tiago Nunes, ex Sporting Cristal y que hoy dirige a la Universidad Católica de Chile.



Otoya se pone la rosada

Sport Boys sigue reforzándose. La Misilera anunció la incorporación del delantero Diego Otoya, de 20 años, quien llega cedido a préstamo por todo el 2025 por Sporting Cristal.

"Viene con ganas de demostrar lo suyo, Diego Otoya se suma al plantel 2025. Bienvenido a El Primer Campeón", posteó el club rosado en sus redes sociales. (C.L.P.)

Gómez cerca de Cienciano

Alexi Gómez, quien en la reciente temporada jugó por Sport Huancayo, se encuentra en conversaciones para ser nuevo jugador de Cienciano.

El lateral izquierdo de 31 años ya tuvo un acercamiento con la dirigencia del club cusqueño y en los próximos días se estaría cerrando su incorporación a las filas del Papá para afrontar la temporada 2025. (C.L.P.)



FINALISTA DE COPA INTERCONTINENTAL

Pachuca va por Real Madrid

DOHA. Pachuca sufrió hasta el último instante una dramática tanda de penales para eliminar al Al-Ahly egipcio (6-5 después de 0-0) y clasificarse para la final de la Copa Intercontinental del miércoles ante el Real Madrid.

El pase de los Tuzos, que participan como vigentes campeones de la zona Concacaf, fue heroico, después de que Salomón Rondón y Borja Bastón fallaran los dos primeros penales de los mexicanos y los egipcios anotaran los suyos.

Todo parecía perdido en ese momento para el equipo mexicano, que resurgió de sus cenizas gracias a los fallos a continuación de Kahraba y Kamal para los campeones africanos, mientras los lanzadores del Pachuca sí que empezaron a convertir.

La situación se había equilibrado y siguió así hasta que Faber Gil adelantó 6-5 al Pachuca y Abdelfattah falló, condenando al Al-Ahly y desatando la alegría para los aztecas. (Armaju)




SANTO DOMINGO DE ICA ES SEMIFINALISTA.

EN LA COPA PERÚ

Salen semifinalistas

Juventud Santo Domingo de Ica y EGB Tacna Heroica clasificaron a las semifinales de la Copa Perú al ganar ayer sus respectivos partidos que se jugaron en el Iván Elías Moreno en Villa El Salvador.

Santo Domingo de Ica venció 2-1 a Deportivo Ucrania de San Martín. Crisanto Palacios (47') y Ricardo Morán (71') anotaron para el cuadro iqueño. Denis Vásquez (86' de penal) descontó para el cojunto selvático.

En tanto, EGB Tacna Heroica ganó por penales (4-3) a Juventud Cautivo, con el que empató 0-0 en los 90 minutos.

Hoy jugarán FC Cajamarca con Juventus Huamachuco (11:00 a.m.) y Ecosem Pasco ante Nacional FBC (3:00 p.m.). (C.L.P)

Consejo de oro
Si nos sentimos solos en estas fechas, hablarlo con familiares, amigos y conocidos, para pedir de forma clara ayuda y compañía.



¿Lo haces?
Priorizar el bienestar y la tranquilidad por delante de otros deseos materiales.

Escuela de padres
Lo que importa en Navidad Reflexionar sobre qué es realmente esencial y prioritario para nosotros, qué es lo más importante.




ESTAS FECHAS CAUSAN TRISTEZA EN MUCHAS PERSONAS

Cuídate de la depresión navideña



+ Esta afección parece haberse incrementado en los últimos años junto con otros trastornos.

Zoraida Peña H.

Siempre las fiestas de fin de año, en especial la Navidad, traen nostalgia y tristeza en muchas personas.

La ausencia de seres queridos que dejaron de existir a lo largo del año o la lejanía de esos familiares y amigos que partieron en busca de otros rumbos despierta sentimientos que a muchas personas les baja el ánimo sumiéndolos en una depresión.

ESTRÉS Y PRESIÓN

El no cumplir con metas personales durante el año que se va, sentir incertidumbre de lo que vendrá, escuchar y ver malas noticias en los medios de comunicación y más aún en las redes sociales; el extrañar demasiado a las personas que ya no están presentes son las principales causas.

Según los especialistas, este estado es pasajero en algunas personas y desaparece cuando acaban las fiestas.

Otro de los motivos de malestar en Navidad puede ser el estrés que generan las fiestas y las reuniones familiares: la autoexigencia y el deseo de vivir las "navidades perfectas", las tensiones familiares que pueden surgir, compatibilizar trabajo y vacaciones de los niños, entre otros.



Toma nota: Las mujeres a menudo todavía se hacen cargo de gran parte de estas responsabilidades en las familias, con la carga mental y el estrés añadido.





LO QUE DEBES | SABER

Conoce los síntomas de la depresión navideña

Toma nota de los síntomas: Falta de energía.

Pensamientos desesperanzadores, altamente negativos y críticos.

Irascibilidad, todo puede llegar a molestar y provocar un enfado.

Sensación de cansancio físico incluso cuando no se ha realizado ningún ejercicio.

Apatía, pérdida de interés y de gusto por cosas que antes nos ilusionaban o gustaban.

Una permanente tristeza durante casi todo el día que se prolonga durante varios días.

Falta de "ilusión navideña". Se pierde el interés por la Navidad y las celebraciones, llegando incluso a sentir malestar con todo lo relacionado con este tema.

Necesidad de aislamiento social, falta de interés por estar con otras personas.



SI IDENTIFICAS LOS SÍNTOMAS, BUSCA AYUDA PROFESIONAL.



¿Cómo podemos superar este trastorno?

Sigue estas recomendaciones: ser sinceros con uno mismo, expresando nuestras emociones de manera clara y concisa. El reconocer nuestros sentimientos es una forma de enfrentar la depresión. Evitar los pensamientos y personas negativas, todo aquello que nos lastime emocionalmente debe ser alejado de nuestras vidas. Lo ideal es evitar reuniones donde participen personas que consideramos que nos generan sentimientos negativos. Hacer una lista de las cosas positivas que nos han pasado durante el año y una adicional de lo que esperamos nos ocurra. Busca compañía de personas que consideres positivas, son de gran ayuda.

La terapia
Ante un ataque de ansiedad, opta por técnicas de respiración profundas de 10 segundos. Esto ayuda a calmar el sistema nervioso y reducir los niveles de este malestar.



El dato
El 82% de los trabajadores peruanos afirma tener estrés laboral.

El concepto
Acoso sexual Comportamientos no deseados de connotación sexual que generan un ambiente hostil.



EL TEST DE LOS DOMINGOS

¿Eres una persona vanidosa?

✚A todos nos gusta tener una buena presencia; sin embargo, existen momentos en los que la vanidad puede dominarnos. ¡Descúbrelo aquí!



1: No, nada | 2: Un poco | 3: Bastante | 4: Sí, mucha

1. ¿Te gusta recibir cumplidos sobre tu apariencia física?
2. ¿Dedicas mucho tiempo a elegir tu ropa o look diario?
3. ¿Te preocupas por cómo te ven los demás en redes sociales?
4. ¿Tiendes a compararte físicamente con otras personas?
5. ¿Te enojas si alguien no nota un cambio en tu apariencia?
6. ¿Inviertes mucho tiempo o dinero en productos de belleza?
7. ¿Te sientes incómodo/a si sales sin arreglarte o maquillarte?
8. ¿Sueles presumir de tus logros o posesiones en redes sociales?
9. ¿Disfrutas ser el centro de atención en las fiestas o eventos?
10. ¿Te afecta mucho la opinión de las demás personas?
11. ¿Pasas tiempo editando fotos antes de publicarlas?
12. ¿Consideras que tienes un estilo superior a los demás?
13. ¿Prefieres estar en lugares donde puedas destacar?
14. ¿Sueles buscar reconocimiento por tu apariencia o logros?
15. ¿Te molesta cuando alguien más recibe más atención que tú?

SUMA TOTAL

Resultados:

De 0 a 25 puntos: Eres una persona humilde y poco centrada en la vanidad. Te preocupa tu apariencia, mas no lo llevas al extremo.

De 26 a 54 puntos: Te importa cómo te ven los demás, pero no es el único aspecto que define tu autoestima. Sabes equilibrar la percepción y tu bienestar emocional.

De 55 a 68 puntos: Le das una importancia significativa a tu apariencia y a cómo te perciben los demás. Podrías reflexionar si esto impacta tu vida personal.

Si eres vanidoso, cómo resolverlo:
Enfócate en valorar quién eres más allá de tu apariencia, fortaleciendo tu autoestima interna y reconoce tus habilidades y logros.

Bien/estar

Giovanna Hernández(*)

EL PODER DE LA GRATITUD

Agradecer es un acto simple, pero poderoso. Practicar la gratitud reduce el estrés, mejora el ánimo, fortalece las relaciones interpersonales y reduce la ansiedad.
Es común vivir enfocados en los desafíos que enfrentamos cada día. No obstante, ser agradecidos puede tener un impacto en nuestro bienestar emocional y es necesario incorporar la gratitud en nuestra vida diaria. Una buena idea es reflexionar cada día sobre las cosas que agradecemos y expresar agradecimiento a los demás con palabras y acciones. También podemos crear un diario para recordar los momentos positivos. La gratitud es un regalo que puedes darte a ti mismo y a los demás.

*Psicóloga de la Universidad Católica Sedes Sapientiae



Corazón dorado con yuca y mote

INGREDIENTES
- 1 1/4 de taza de arroz.
- 1/4 de kg de yuca.
- 400 g de corazón de pollo.
- 1 1/4 de taza de mote.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo.
- Aceite vegetal.
- Una cucharada de ají colorado.
- Orégano, perejil al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN
Primero procedemos a lavar y sancochar la yuca y el mote. Después, limpiar el corazón, sazonar con sal yodada, ajo y ají colorado molido. Luego, freír en el aceite vegetal.
Finalmente, servir el corazón dorado acompañado con arroz, yuca y mote sancochado.

Secreto del chef
Dale un mejor sabor al mote sancochado agregando pequeñas hojas de hierbabuena.

TIPS

1 CANALES DE COMUNICACIÓN

La implementación de programas formativos que aborden conceptos de equidad y derechos humanos, identificación de conductas discriminatorias y autocuidado, ayudan a crear un espacio seguro ante las personas que fueron víctimas de acoso sexual u hostigamiento.



2 MONITOREO INTEGRAL DE RIESGO

Se trata de un sistema de evaluación laboral, que continuamente evalúa mediante diagnósticos periódicos, indicadores de clima laboral, encuestas de percepción, análisis de factores de riesgo, mapeo de puntos críticos e intervenciones preventivas ante situaciones de riesgo para los trabajadores.



3 NO TE COMPARES CON LOS DEMÁS

Recuerda que no existen personas perfectas. Enfócate en el camino hacia tu propio crecimiento y deja de lado la idea de que tienes que cumplir con un estándar o mínimo para encajar y ser aceptado por los demás. La comparación constante puede llevarte a una baja autoestima y pérdida de identidad.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste



Nunca tendrás frío
Conmigo nunca más tendrás frío... ¡Vendo cobijas!

acertijo

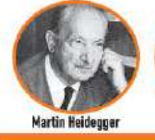
Carrera en bicicleta
Pedro y Juan tienen una carrera de bicicletas. Pedro recorre 3 km en 10 minutos, mientras que Juan recorre 4 km en 15 minutos. ¿Quién va más rápido?

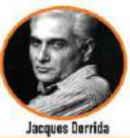
Sudoku

3	7		5		2	8		
			6			9	5	7
1		9			4			
		8	2			4	9	1
7		1	4	8				6
		5		6				
4		2	9			7	3	
5		3		2	8	1		
			3			6		

¿Quién lo dijo?

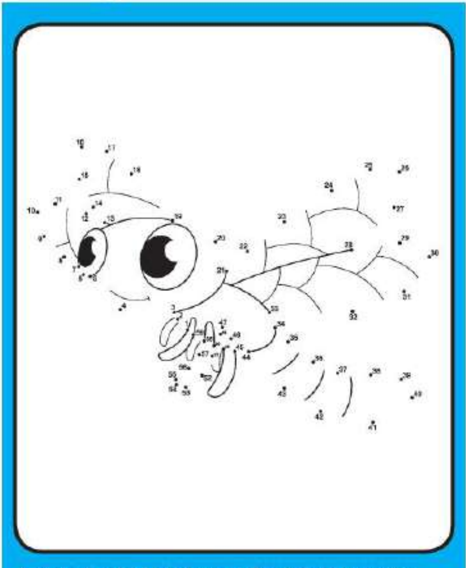
"El filósofo es el pastor del ser, el guardián de los misterios del existir."


Martin Heidegger


Jacques Derrida


Michel Foucault

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

3	8	7	5	1	4	9	2	6
6	9	5	8	7	2	3	1	4
4	2	1	3	9	6	5	8	7
8	4	9	7	6	5	1	3	2
1	7	3	2	4	8	6	5	9
5	6	2	9	3	1	7	4	8
2	3	6	4	5	9	8	7	1
7	1	4	6	8	3	2	9	5
9	5	8	1	2	7	4	6	3

El acertijo: Esto se debe a la resonancia. Si el paso rítmico de las personas coincide con la frecuencia natural del puente, puede generarse una vibración intensa que haga que el puente se mueva de manera perceptible.

¿Quién lo dijo?:
Theodor Adorno.

Sopa de letras

F	H	L	W	P	M	O	B	J	I	Y	A	R	N	Z	E	C	U	L	G	Q	K	X	T
D	V	H	O	T	C	A	P	M	I	V	M	U	S	I	C	A	G	K	A	E	Y	D	S
X	F	N	A	U	A	Z	I	Q	A	I	C	N	A	T	R	O	P	M	I	C	E	W	I
B	P	N	S	C	D	P	Q	C	E	K	X	S	A	S	R	E	V	I	D	I	O	V	M
W	O	Y	O	H	A	I	B	Y	D	W	B	L	V	O	E	S	T	A	L	H	U	V	I
J	R	Z	R	C	I	N	V	P	G	A	N	U	L	I	M	W	Y	G	E	J	S	I	L
F	R	K	P	D	C	Z	Q	E	T	X	P	L	W	D	H	R	P	U	X	O	D	N	I
K	T	L	F	M	O	C	Q	A	R	V	Z	Y	I	U	N	V	U	Z	P	Y	E	L	T
I	O	I	F	S	S	H	C	Q	W	G	G	D	R	T	K	W	T	X	S	D	I	L	U
V	N	T	P	O	A	E	P	F	J	B	E	U	K	S	Y	H	Q	E	N	S	T	M	D
V	F	E	R	I	U	W	T	A	X	G	P	N	B	E	A	E	N	M	O	W	U	J	E
N	I	R	O	L	G	O	A	N	R	Z	B	S	C	H	Q	O	K	T	P	T	V	W	S
K	C	A	D	P	E	O	D	E	E	A	J	B	N	I	I	R	S	S	U	Y	U	V	A
O	L	T	U	F	S	P	N	B	Z	I	L	J	U	S	A	I	V	A	K	Y	M	R	T
Q	F	U	C	E	P	N	A	Z	A	G	R	E	E	H	U	S	L	R	L	D	J	Q	M
K	R	R	C	O	K	W	A	P	R	M	D	R	L	U	B	E	Z	B	H	E	N	T	J
F	A	A	I	P	S	S	B	T	U	H	P	I	O	I	O	A	Q	O	Y	J	V	X	R
E	N	C	O	L	A	I	P	R	D	X	W	S	M	C	S	T	B	L	J	A	X	O	K
C	C	H	N	Q	M	N	E	T	E	B	H	X	C	F	I	M	X	K	W	N	Z	R	N
E	E	V	D	J	R	T	U	A	L	P	O	S	U	H	V	Q	O	E	O	T	M	Y	Z
G	S	L	J	K	O	A	N	C	X	D	E	P	I	F	K	X	Y	S	T	U	T	E	W
Q	A	O	I	M	F	X	N	I	N	F	L	U	E	N	C	I	A	X	R	D	N	G	Q
J	F	H	V	L	E	I	T	Y	A	R	E	L	A	C	I	O	N	E	S	I	S	L	J
Y	S	E	T	R	A	S	A	N	P	M	Q	B	C	O	P	E	R	A	G	I	F	X	N

ARTES ASOCIADA

- ☐ ARTES
- ☐ ASOCIADA
- ☐ CORRIENTES
- ☐ DIVERGENCIAS
- ☐ DIVERSAS
- ☐ ESTUDIO
- ☐ EXPRESIONES
- ☐ FORMAS
- ☐ FRANCESA
- ☐ IMPACTO
- ☐ IMPORTANCIA
- ☐ INFLUENCIA
- ☐ LIED
- ☐ LITERATURA
- ☐ MÚSICA
- ☐ MUTUA
- ☐ NOVELAS
- ☐ OBRAS
- ☐ ÓPERA
- ☐ PAPEL
- ☐ PARALELISMOS
- ☐ PRODUCCIÓN
- ☐ PROSA
- ☐ RELACIONES
- ☐ SIMILITUDES
- ☐ SINTAXIS
- ☐ TEXTO
- ☐ VOCAL

Consultorio sentimental

Quiere traer a su mamá a la casa

ÓSCAR (34). Doctora Cora, a mediados de año me comprometí con Carmen después de cuatro años de relación. Nos casaremos en marzo próximo, todo estaba yendo de maravillas hasta que elegimos el departamento donde vamos a vivir. Sucede que mi prometida es hija única, su padre abandonó a su mamá cuando ella tenía un año. Es muy apegada a su madre, por eso me dijo que traerá a su mamá a vivir con nosotros. Al inicio pensé que era broma, como iba en serio le dije que no estaba de acuerdo, pues casado casa quiere. La verdad, la señora me cae bien, pero yo quiero un hogar con mi esposa y ella no entiende, ¿qué hago?



RESPUESTA

Querido Óscar, entiendo tu posición, pero también tienes que ponerte en el lugar de tu pareja, por lo que dices ella es apegada a su madre. Deben hablar para llegar a un acuerdo, a un punto medio y ambos estén contentos. Hablen bien ese tema y seguro llegarán a un acuerdo. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

HORÓSCOPO de LUISA

TELF: 475-2299 www.luisaladiosadelamor.com

Aries 21 MAR. - 20 ABR.
Esta noche, tu enamorado te propondrá una salida íntima. No dudes en suspender cualquier compromiso para estar con tu alma gemela.
Tu color: blanco Tu número: 4

Tauro 21 ABR. - 21 MAY.
Si adoptas una postura rígida, ciertas cuestiones profesionales podrán complicarse más de lo que esperabas. Haz caso a stu jefe.
Tu color: amarillo Tu número: 17

Géminis 22 MAY. - 21 JUN.
Sería bueno que valores más tus deseos y te lances a la aventura sin pensar tanto. Modifica tu forma de ser y te sentirás mucho mejor.
Tu color: rojo Tu número: 33

Cáncer 22 JUN. - 22 JUL.
Después de haber ahorrado por tanto tiempo, deberías realizar con tu pareja el viaje que tanto han deseado.
Tu color: azul Tu número: 12

Leo 23 JUL. - 23 AGO.
Dentro del emprendimiento laboral que te han asignado, deberás hallar la dirección correcta y oportuna para trabajar con tus compañeros.
Tu color: magenta Tu número: 19

Virgo 24 AGO. - 23 SET.
Intenta descansar, tu decaimiento se debe a los esfuerzos que has tenido en los últimos días. Deja de ser tan exigentes contigo mismo.
Tu color: verde Tu número: 10

Libra 24 SET. - 23 OCT.
Si ves que la relación amorosa no prospera, lo mejor será darle un corte definitivo a esta relación. Podrías sentirte triste, así que evita deprimirte.
Tu color: marrón Tu número: 25

Escorpio 24 OCT. - 22 NOV.
No dejes pasar esta oportunidad que se te presentará en esta jornada donde podrás realizar muy buenas transacciones monetarias.
Tu color: celeste Tu número: 3

Sagitario 23 NOV. - 21 DIC.
Despertarás sin entusiasmo y no querrás ni salir de tu casa. Sal y compra tu desayuno para compartirlo en familia.
Tu color: granate Tu número: 11

Capricornio 22 DIC. -20 ENE.
Siendo tolerante y optimista con tu entorno laboral, obtendrás pronto el éxito profesional en cada uno de los objetivos propuestos.
Tu color: melón Tu número: 28

Acuario 21 ENE. - 19 FEB.
Durante este día, piensa en nuevas metas. Podrás conseguir todo lo que te propongas siempre y cuando seas más responsable.
Tu color: coral Tu número: 2

Piscis 20 FEB. - 20 MAR.
La Luna es tu signo y te dotará de encanto y magnetismo. Procura aumentar la seducción y entregarte al amor sin miedos ni prejuicios.
Tu color: crema Tu número: 8

el Popular









'EL QUE NADA ... NADA TEME'

SÍMBOLO QUÍMICO DE FÓSFORO

SÍMBOLO QUÍMICO DE OXÍGENO

PEQUEÑA PORCIÓN DE NIEVE

MANGO, MANIJA, ASIDERO

EXTENSO PERÍODO DE TIEMPO

'UNIDAD DE CUIDADOS INTENSIVOS'

SOBRINO DE ABRAHAM

NOTICIAS FALSAS PROPALADAS CON ALGÚN FIN

ACTRIZ EN 'LUCY'

FUE UN BOXEADOR DE EE.UU. MOHAMED ...

'AGENCIA CENTRAL DE INTELIGENCIA'

SÍMBOLO QUÍMICO DE OXÍGENO

SOPA TÍPICA DEL PERÚ ESPESA Y VERDOSA

POLÍMATA ITALIANO, LEONARDO ... VINCI

ACTOR EN 'SALTBURN' ... ELORDI

DIOS EGIPCIO DEL SOL

'EQUIPO' EN INGLÉS

MENTIROSO' EN INGLÉS

'EDAD' EN INGLÉS

CALLE DE UN PUEBLO

ACTRIZ PERUANA, DENISSE ...

REALITY DE LA TV LOCAL '... ES GUERRA'

SERIE POLICIACA DE EE.UU., ... VICE

ACUSADO, INCULPADO

DOMINIO WEB DE GIBRALTAR

'SUEÑO' EN INGLÉS

JERGA, JERIGONZA

MI UNIVERSIDAD: MI ALMA ...

HIJO DEL ARQUITECTO DÉDALO

ESTADO INSULAR DE EUROPA, ... UNIDO

'MAR' EN INGLÉS

CANTA 'RAYANDO EL SOL'

TONTA, DISTRAÍDA

CANTANTE DE POP DE COLOMBIA, MIKE ...

DISTRITO DE LIMA NORTE

ACTOR EN 'AQUAMAN' JASON ...

FUE UNA AEROLÍNEA CHILENA, ... AIRLINES

FUE UN LÍDER AL QAEDA ... BIN LADEN

AEROLÍNEA NACIONAL DE ISRAEL

PORTERO URUGUAYO, SEBASTIÁN ...

TEMA DE LOS RODRÍGUEZ '... A LA NOCHE'

CULTO, ETIQUETA, CEREMONIA

BAHÍA, ENSENADA

ELEMENTO QUÍMICO DE SÍMBOLO 'B'

ACTRIZ EN 'LA LEY DE LA CALLE' DIANE ...

SERIE DE SUSPENSO ESPAÑOLA 'LA ... DE PAPEL'

INTERJECCIÓN QUE DENOTA DESDÉN

PAVIMENTO DE MADERA SUPERIOR EN ALTURA AL RESTO

'ANUNCIOS' EN INGLÉS

USADO, GASTADO

DECIDIR, ESCOGER

'ORO' EN PORTUGUÉS

FUE LA VOZ DE JARABE DE PALO, ... DONÉS

LUIS MIGUEL '... DE LEY'

LA ÚLTIMA

WHITEHORSE. Pájaros siguen emborrachándose en Canadá, al consumir bayas que concentran el azúcar de la fruta y cuando calienta el tiempo, se descomponen rápidamente produciendo el alcohol.



Diseñador más joven del mundo

LOS ÁNGELES. Max Alexander (8) capturó la atención por ser el diseñador más joven del mundo. Nacido en 2016 en Los Ángeles, Max comenzó a mostrar su pasión por el diseño a los 4 años. A los 7 años, hizo historia al convertirse en el diseñador más joven en debutar en una pasarela durante la Semana de la Moda de Denver, un logro que lo catapultó a la fama. Además, Max fue reconocido por el Récord Mundial Guinness como el diseñador de moda de pasarela más joven, un testimonio de su talento y dedicación.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Irritabilidad, somnolencia: ¿y si fuera apnea del sueño?

El 30% de las personas mayores de 65 años se ve afectada por la apnea del sueño. También conocida como "síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño" (SAHOS), se manifiesta en adultos por cierres repetidos de la faringe durante el sueño. Esto provoca interrupciones o reducciones de la ventilación (y, por tanto, de la respiración), así como microdespertares constantes de los que el paciente no es consciente. Estos microdespertares tienen un fuerte impacto no solo en la vida social, sino también en la salud médica de quien los sufre. De hecho, pueden provocar ronquidos, fatiga, somnolencia, irritabilidad, trastornos cardiovasculares y metabólicos. Por ello, es importante identificar los signos para poder implementar un tratamiento adecuado. Algunos de estos signos incluyen:

- Somnolencia diurna excesiva, especialmente por la tarde.
- Problemas de memoria.
- Dificultades de concentración.
- Irritabilidad.
- Alteraciones del estado de ánimo como tristeza o falta de energía.
- Dolores de cabeza matutinos.
- Fatiga durante el día.

En algunos casos, los pacientes se despiertan de manera repentina con una sensación de asfixia o sofocación. También pueden experimentar episodios de taquicardia inexplicables. El sueño puede ser agitado, acompañado de sudoración excesiva. En algunos casos, se asocia bruxismo o reflujo gastroesofágico nocturno. El tratamiento de este tipo de síndrome depende de su gravedad. Se recomiendan medidas conservadoras como la pérdida de peso, la abstinencia de alcohol o de somníferos por la noche.

El suplemento que suele ser muy eficaz es el magnesio. Prueba 1 o 2 sobres de Magnesol antes de acostarte.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: Sábados de 8:30 a.m. a 9:00 a.m. por Panamericana TV.